

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Sepakbola	Melakukan latihan koor-dinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan ber-kelompok dengan meng-gunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.	Latihan koordinasi teknik dasar (meng-umpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.	Tes	- Tes keterampilan - Tes sikap - Tes penge-tahuan	- Tes me-nendan g dan mena-han bola - Tes meng-giring bola	8 X 40 menit	- Bolasepak - Lapangan sepakbola - Tiang gawang - Tiang pancang - Peluit - Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
		Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk me-numbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, ke-jujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	Tes	Pengamatan/ observasi	Bermain sepakbola		

SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

[illegible]

SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

[illegible]

SILABUS

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

[illegible]

SILABUS

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

[illegible]

SILABUS

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

[illegible]

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	Atletik (Lari estafet/sambung)	Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.	Latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok	Tes	- Tes keterampilan - Tes sikap - Tes penge-tahuan	- Gerakan start - Gerakan lari - Memasuki garis finish	4 X 40 menit	- Lintasan lari - Tongkat estafet - Tali pembatas - Bendera start - Peluit - Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
		Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerak-an lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.	Variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok	Tes				
		Perlombaan lari estafet/sambung dengan mengguna-kan peraturan yang dimodifi-kasi untuk menumbuhkan dan membina	Perlombaan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	Tes	Pengamatan/ observasi	Tes lari estafet/sambung		

keberanian dan tanggungjawab.		dengan koordinasi yang baik.	•Latihan gerakan lengan renang gaya dada.	Tes				• Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
5.2. Mempraktikkan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.		• Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras. • Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.	•Latihan gerakan pernapasan renang gaya dada. •Perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter).	Tes				
			•Latihan loncat indah dari samping kolam renang	Tes				

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 1
 Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1. Memahami bahaya HIV/AIDS. 6.2. Memahami cara penularan HIV/AIDS.	Kesehatan/ Budaya hidup sehat	• Mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS yang meliputi: perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit	•Mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS.	Tes	• Tes keterampilan • Tes sikap	• Tes peragaan tentang bahaya HIV/AIDS	2 X 40 menit	• Ruang kelas • Poster • Papan tulis

